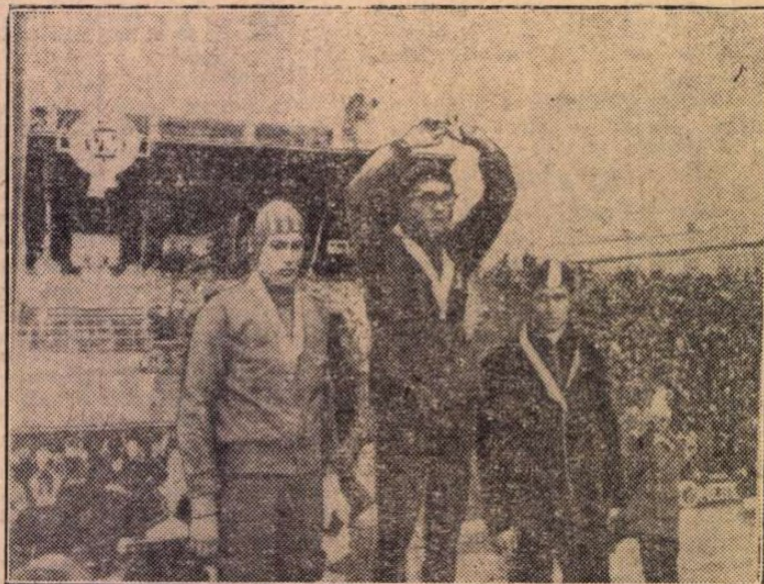
ACTUALITATEA INTERNAȚIONALĂ

RON CLARKE ÎNVINGĂTOR LA LOS ANGELES (S.U.A.)

LOS ANGELES, 14 (Agerpres). Cu prilejul unui concurs de sală desfășurat la Los Angeles, cunoscutul atlet australian Ron Clarke a terminat învingător în proba de 2 mile, realizînd timpul de 8:41,8. El a întrecut cu aproape 30 m pe Bill Baillie (Noua Zeelandă), cronometrat în 8:46,2. Pe locul trei s-a clasat canadianul Dave Ellis, care a obținut 8:52,2. Proba de 1 milă a fost dominată de atletul american Jim Grelle. Acesta a parcurs distanța în 4:06,4.



Pe podiumul campionatelor mondiale de patinaj viteză de la Oslo, primii clasați în cursa de 500 m (de la stînga la dreapta): Ard Schenk (Olanda) — medalie de bronz, Keicho Suzuki (Japonia) — medalie de aur, Tom Gray (S.U.A.) — medalie de argint

Telefoto: UPI - Agerpres

Reprezentativa Franței pentru meciul cu România va fi stabilită la 17 februarie

TOULOUSE, 14 (Agerpres). În cadrul unei conferințe de presă, directorul tehnic, Just Fontaine, a anunțat că la 17 februarie va stabili lotul reprezentativei de fotbal a Franței care va întîlni la 22 martie, la Paris, echipa României. Fontaine a comunicat că selecționabilii vor susține la 11 martie un meci de verificare cu o reprezentativă corsicană, după care se va alcătui echipa definitivă. El a spus că din lot nu va face parte Robin, care este accidentat. Fontaine va alcătui și lotul echipei de tineret a Franței, care urmează să susțină la 2 martie o verificare cu echipa Franței (amatori).

NIAMEY. — La Niamey, într-un meci contînd pentru „Campionatul Africii" la fotbal, selecționata Nigeriei a învins cu scorul de 3—2 (1—1) reprezentativa Libiei.

Steaua—B.S.C. Hertha 2-0

BERLINUL OCCIDENTAL. Echipa de fotbal Steaua București a jucat aseară în Berlinul occidental cu formația B.S.C. Hertha. Meciul, la care au asistat 5.000 de spectatori s-a încheiat cu scorul de 2—0 (2—0) în favoarea fotbaliștilor români. Golurile au fost marcate de Voinea (min. 35) și Constantin (min. 44).

(Agerpres)

Azi la Milano, o partidă de zile mari!

INTERNAZIONALE—REAL MADRID ÎN SFERTURILE DE FINALĂ ALE „C. C. E."

— PRIN TELEX, DE LA CORESPONDENTUL NOSTRU ÎN ITALIA —

CORESPONDENȚĂ SPECIALĂ

Așadar, „Clanul negri-albaștrilor" antrenat de Helenio Herrera este hotărît să-și ia revanșa asupra „albilor" spanioli ai lui Real Madrid care i-au făcut să înghită hapul cel mai amar din acești ultimi ani.

Pentru a facilita sarcina lui Inter, federația de fotbal a hotărît ca întîlnirea de campionat cu Atalanta Bergamo să se dispute sîmbătă, pentru ca Internazionale să aibă un răgaz mai mare de odihnă și astfel să se prezinte în meciul cu Real în plenitudinea forțelor. Duminică, jucătorii de la Inter s-au antrenat pe San Siro. Un antrenament ușor care a avut drept scop perfectarea unor legături între compartimente și studiul unor scheme de joc, spre a putea face față mai bine adversarilor.

Meciul Internazionale — Real Madrid va putea fi urmărit și de iubitorii de fotbal din țara noastră. Studioul de televiziune București va transmite în întregime partida, cu începere de la ora 21.15.

Din păcate, la acest ultim antrenament, Suarez s-a arătat obosit, iar Corso s-a accidentat. El șchiopătează și nu este sigur că va juca miercuri. Antrenorul lui Inter nu se pierde însă cu firea, nu lansează declarații în această privință și a anunțat că adevărata formație va fi cunoscută numai cu puține ore înaintea începerii meciului.

Luni, elevii lui Herrera au fost lăsați liberi pînă la căderea serii, cînd s-au strîns la Appiano Gentile pentru „a reîncepe să mediteze — după expresia lui Herrera — la partida cu spaniolii".

Este certă recuperarea lui Bedin, care în întîlnirea cu Atalanta nu a jucat. În această situație, Inter va alinia următoarea formație: Sarti, Burgnich, Facchetti, Bedin, Guarneri, Picchi, Jair, Mazzola, Cappellini, Suarez, Corso. În cazul că acesta din urmă nu va putea juca, postul său va fi încredințat lui Domenghini. În ceea ce-l privește pe Cappellini, tînăra revelație a echipei milaneze, trebuie menționat că în ultimele trei partide el a înscris 6 goluri, ceea ce constituie un record — printre alte recorduri ale echipei.

Real Madrid a sosit luni după-amiază la Milano. În ultimul meci de campionat — duminică, împotriva echipei Saragossa — Miguel Munoz, antrenorul echipei, a aliniat o formație cu mulți jucători de rezervă, pentru a da posibilitatea titularilor să fie odihniți în partida de miercuri, de la San Siro. În principiu, Munoz a anunțat echipa care va juca împotriva lui Inter: Araquistain, Calpe, Sanchis, Pirri, De Felipe, Zoco, Amancio, Ruiz, Grosso, Velasquez, Gento.

CESARE TRENTINI
14 februarie 1967

REZERVE NEEXPLOATATE ALE SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ

(Urmare din pag. 1)

cu toate că se produce, în mod incontestabil, și o creștere a volumului (de la 8 la 9 m), trebuie luată în considerație, pentru același motiv, numai componenta de intensitate.

Cu alte cuvinte, în mod principial, cînd intervine o modificare într-una din aceste două componente ale efortului (volum sau intensitate), în mod obligator apare o modificare și în cealaltă componentă, ambele avînd același sens (de creștere sau descreștere), însă cu o semnificație diferențiată, determinată de mărimea unității de timp la care se referă.

Și totuși această regulă nu este valabilă în toate cazurile. Astfel, *cînd una din componente se manifestă la maximum, posibilitatea depășirii acestei mărimi este legată de scăderea celeilalte componente. Deci, relația de mărime invers proporțională dintre volum și intensitate intervine numai în acele situații cînd una din componente atinge limita superioară a posibilităților.*

Ținînd seama de cele arătate mai înainte, rezultă că *măsurarea intensității trebuie să se limiteze numai la un exercițiu, la o serie de exerciții, sau cel mult (cu îngăduință) la o lecție întreagă.* Pentru a obține o modificare a intensității putem acționa numai prin schimbarea îngreuierii exercițiului (kg-forță), a repeziciunii mișcărilor (m/sec, sau viteză unghiulară) sau prin modificarea pauzelor dintre repetările exercițiului respectiv.

Tot ca o manifestare calitativă a efortului trebuie considerată și COMPLEXITATEA lui, determinată de gradul de dificultate a unei execuții corecte și economice a procedeului tehnic folosit.

Între componenta de complexitate și celelalte două, volumul și intensitatea efortului, există o strînsă corelație manifestată sub forma unui raport invers proporțional, în cazul cînd cel puțin una dintre componente atinge limita superioară a posibilităților.

Sintetizînd cele spuse pînă acum privind cele trei componente variabile ale efortului fizic, trebuie să subliniem că modificarea lor, în sensul creșterii progresive — o necesitate unanim recunoscută — nu se poate face în toate cazurile pe baza aceleeași scheme din cauza marii varietăți a exercițiilor fizice — ca esență și fenomen — existente în activitatea sportivă.

Primul criteriu pentru stabilirea componentei efortului pe seama căreia trebuie să se realizeze progresia este răspunsul la întrebarea: *„Ce nu poate efectua, în principal, sportivul respectiv? Mai repede? Mai greu? Mai mult? sau Mai complicat?* Pentru exemplificare să dăm cîteva „tipuri clasice":

Halterofilul nu poate „mai greu". Mai greu înseamnă intensitate, deci în pregătirea halterofilului *intensitatea trebuie să constituie principalul element de progresie;*

Alergătorul de viteză nu poate „mai repede". Mai repede înseamnă intensitate, deci în pregătirea alergătorului de viteză *intensitatea trebuie să constituie principalul element de progresie.*

Alergătorul de fond nu poate „mai mult". Mai mult înseamnă volum, deci în pregătirea acestuia *volumul trebuie să constituie principalul element de progresie.*

Jucătorul de fotbal, baschet, handbal, volei etc. nu poate „mai complicat" (jocul cu randament superior, aparent simplu, cursiv, este în realitate foarte complicat, iar procesul în timp, de la „simplu la compus" nu ia nici un moment cale întoarsă („de la compus la simplu" !!). Ca urmare, în pregătirea jucătorilor respectivi, *complexitatea trebuie să constituie principalul element de progresie.* Deci, complicarea continuă a situațiilor de joc. Aceasta înseamnă: alegerea rapidă a celei mai eficace variante în situația creată de lupta sportivă și în care un procedeu tehnic sau tactic, sau o gamă de procedee, vor trebui efectuate din ce în ce mai repede și din ce în ce mai precis.

În afara „cazurilor tipice", dominante, de *mai greu, mai repede, mai mult*, sau *mai complicat*, în activitatea sportivă sînt numeroase combinații dintre *mai greu cu mai repede* (viteză-forță), dintre *mai greu cu mai mult* (rezistență de forță), dintre mai *repede cu mai mult* (rezistență de viteză) ș.a.m.d. *De aceea, precizarea raportului de semnificație (mărime) dintre componentele ce intră în „amestec"* (mai greu, mai repede, mai mult etc., specifice fiecărui efort) *apare ca o necesitate imperioasă pentru conducerea corectă a antrenamentelor.*

Fiecare sportiv are însă o capacitate de efort care poate sau nu să reprezinte același „amestec" dintre volum, intensitate și complexitate, specific probei sau sportului pentru care se antrenează. De aceea antrenamentul sportiv trebuie în același timp:

● *să orienteze pregătirea individuală a sportivilor spre combinația caracteristică specializării;*

● *să ridice cît mai mult capacitatea de efort în concordanță cu specializarea.*

Cu alte cuvinte, specializarea constituie modelul, iar antrenamentul are misiunea, pe de o parte, de a „modela" sportivul cît mai identic cu acesta, iar pe de altă parte, să-i ridice cît mai mult capacitatea de efort specifică.

Întregul proces de pregătire a sportivilor nu este altceva decît „jocul" dintre volumul, intensitatea și complexitatea efortului, pentru realizarea „amestecului" corect, capabil să rezolve ambele cerințe.

Ne permitem să afirmăm că în activitatea practică, la nivelul actual de cunoaștere, acest domeniu este cel mai „vulnerabil", este domeniul în care se pot strecura cele mai mari greșeli, incomparabil mai grave ca acelea ale dozării efortului care, de asemenea, se confundă uneori cu volumul.

Indiferent de acest „amestec", este recomandabil să se folosească întreaga gamă de intensitate, deoarece ea reprezintă elementul care dă direcția procesului de adaptare a organismului, realizînd o acțiune pozitivă asupra tuturor sistemelor, organelor și funcțiilor sale. Fără îndoială că solicitarea acestora nu este egală în toate probele și ramurile sportive. De aceea, este necesar a se folosi cu precădere eforturile cu intensități identice și apropiate de efortul specific. Folosirea eforturilor cu alte intensități, într-o cotă din ce în ce mai redusă, pe măsura îndepărtării de intensitatea specifică, are o influență din ce în ce mai redusă asupra organelor, sistemelor și funcțiilor angajate, deoarece contribuția lor în susținerea efortului solicitat este din ce în ce mai redusă.

Folosirea unei proporții incorecte de eforturi — în neconcordanță cu cerințele specializării — între cotele de efort, efectuate cu diferite intensități, duce în fond la o pregătire pentru alte specializări, în cel mai bun caz învecinată cu specializarea respectivă.

Dacă *intensitatea* efortului dă direcția procesului de adaptare, *volumul* precizează cît de departe se poate ajunge pe acest drum. Cu alte cuvinte, efortul specific și sportivul respectiv se caracterizează prin proporția dintre cotele de efort ce trebuie să le efectueze cu diferite intensități, în timp ce volumul, pentru a fi optim, se fixează individual în legătură cu posibilitățile sportivului la momentul dat și cu evoluția proceselor de restabilire ale acestuia.

În ceea ce privește *complexitatea*, acum cînd se știe că mișcările cu caracteristici de spațiu sau dinamice diferite sînt mișcări diferite, se înțelege de la sine că ea are un caracter foarte specific. Ce înseamnă acest lucru? Aceasta înseamnă că *atîta timp cît în antrenament nu vor apare mijloace specifice mai complicate decît cele cunoscute de sportivul respectiv, nu poate fi vorba de realizarea unui progres.* Eficacitatea repetării a ceea ce se știe, se limitează numai la procesul de automatizare, la creșterea randamentului pe aceeași treaptă a dezvoltării. De modul cum tehnicienii noștri vor înțelege adevăratul sens al raportului dintre cele trei componente și folosirea lor de la sportiv la sportiv după particularitățile acestora, va însemna un pas înainte pe drumul performanțelor înalte.

Țiriac, eliminat în proba de simplu a turneului de tenis de la Salisbury

NEW YORK, 14 (Agerpres). — 40 de jucători din 15 țări participă la Campionatele internaționale de tenis pe teren acoperit ale S.U.A., care se desfășoară la Salisbury (statul Maryland). În primul tur al probei de simplu masculin, adversarul campionului român Ion Țiriac a fost tenismanul spaniol Manuel Orantes, care a cîștigat întîlnirea cu scorul de 6—4, 7—5. Iată alte rezultate din primul tur: Riessen (S.U.A.) — Beust (Franța) 6—4, 6—4; Ullrich (Danemarca) — Lara (Mexic) 6—4, 8—6; Mandarino (Brazilia) — Di Masso (Italia) 6—0, 6—2.

● Turneul internațional de tenis de la Wynecotte (S.U.A.) a fost cîștigat de jucătorul Arthur Ashe. Acesta l-a învins în finală cu 7—5, 9—7, 6—3 pe Charles Passarel (Porto Rico).

PE SCURT

MOSCOVA. În campionatul de hochei pe gheață al U.R.S.S. lupta pentru titlul de campioană unională continuă să se dea între Ț.S.K.A. Moscova, care conduce în clasament cu 52 de puncte din 32 de jocuri, și Spartak Moscova, clasată pe locul secund, cu 51 de puncte din 31 de meciuri.

COPENHAGA. În meciul de handbal masculin, contînd pentru „Cupa campionilor europeni", dintre echipa daneză Handelsstandens și formația franceză D'Ivry, gazdele au obținut victoria cu scorul de 20—16 (8—11). Învingători și în primul joc (scor 20—14), handbaliștii danezi s-au calificat pentru turul următor al competiției.

MELUN. Concursul internațional de floretă masculin dotat cu trofeul „André Bonin" a fost cîștigat de scrimerul francez Daniel Revenu, care în finală a dispus cu 10—8 de polonezul Janusz Rozycki.

VIENA. La întrecerile de schi alpin din cadrul „Săptămînii preolimpice" ce se vor desfășura între 16 și 19 februarie pe pîrtiile de la Chamrousse, Austria va fi reprezentată de Karl Schranz, Heini Messner, Rudi Seiler, Gerhard Nenning, Hugo Nindl, Herbert Huber, Werner Bleiner și Egon Zimmermann. În probele feminine vor lua startul Christl Haas și Edith Zimmermann.

Redacția și administrația: str Vasile Conta nr. 16, telefon 11.10 05, interurban 72 și 236 Telex: sportrom buc. 180 Tiparul: I. P. „Informația" str. Brezoianu 23—25.
PREȚUL ABONAMENTULUI: 1 lună: 6,50 lei; 3 luni: 19,50 lei; 6 luni: 39 lei; 1 an: 78 lei.